

OBSAH

Řekli o knize Když tělo řekne ne	5
Poznámka pro čtenáře	9
Předmluva nakladatele	10
1 Bermudský trojúhelník	15
2 Až příliš poslušná holčička	25
3 Stres a emoční kompetence	37
4 Pohřbení zaživa	49
5 Když nikdy nejste dost dobří	67
6 Tebe se to týká taky, mami	77
7 Stres, hormony, potlačování a rakovina	89
8 Ze špatného vzešlo něco dobrého	105
9 Existuje něco jako „osobnost náchylná k rakovině“?	119
10 Řešení 55 procent	131
11 Je to jen vymyšlené	139
12 Zemřu napřed tam nahoře	153
13 Kde jsou hranice mého já: zmatení imunitního systému	163
14 Křehká rovnováha: biologie vztahů	179
15 Biologie ztráty	189
16 Tanec generací	199

17 Biologie přesvědčení	213
1. Musím být silná/silný	217
2. Není v pořádku, když se hněvám	218
3. Když se budu hněvat, ostatní mě nebudou mít rádi	218
4. Zodpovědnost za celý svět leží na mých ramenou	219
5. Zvládnou cokoli	220
6. Nikdo mě nechce – nikdo mě nemůže mít rád	221
7. Neexistuji, pokud něco nedělám. Musím ospravedlňovat svou existenci	222
8. Moje nemoc musí být hodně vážná, abych si zasloužila/zasloužil, aby o mě někdo pečoval	222
18 Síla negativního myšlení	225
19 Sedm principů uzdravení	241
1. Přijetí	245
2. Uvědomění	248
3. Hněv	249
4. Nezávislost	254
5. Vazby	257
6. Asertivita	258
7. Ujištění	259
Poznámky	261
Zdroje	274
Poděkování	276
Rejstřík	278
O autorovi	289
Příručka pro kolibříka – verze 3.0	294
Úplně na závěr	301